

女性のためのメンタルヘルス（うつ）

女性はさまざまな生理的・社会的要因によって心身に影響を受けることがあり近年、うつ症状を訴える人が増加しています。

うつ病は「気の持ちよう」ではない

「うつ病」は憂うつ感や無気力感が長期間回復せず、日常生活に支障をきたすようになる病気です。心の問題ととらえられがちですが、脳内の神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリンの減少が原因の脳の病気と考えられており、だれにでもかかり得る病気です。

特に女性は、男性の約2倍かかりやすいといわれています。女性は、月経前症候群（PMS）の一症状としてのうつや、妊娠・出産、更年期に大きくホルモンバランスが変動することによるうつのほか、結婚や育児、介護などのライフイベントにおける環境・役割の変化がきっかけになることもあります。

ホルモンバランスの変化がうつにつながることも

うつの発症には、環境や性別、ストレス、個人の性格や遺伝的要素など、さまざまな因子が関係するといわれています。特にストレスはかかわりが大きく、強いストレスや長くストレスが続くことをきっかけに、うつが発症することがよくあります。

初期症状としては、多くの人が食欲不振、頭痛、不眠などの身体的症状や、憂うつ感、不安感、集中力低下などの精神的症状をうったえますが、その症状や特徴はさまざまです。疲れを感じたら、まずはゆっくり休養し、大事に至る前に専門家へ相談することが大切です。

うつ病セルフチェック

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ①毎日の生活に充実感がない | ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる |
| ②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | ④自分が役に立つ人間だと思えない |
| | ⑤わけもなく疲れたような感じがする |

※2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性がります。医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

ジェイティービー健康保険組合では、「こころとからだの健康相談」を実施しています。

対象となるのは、被保険者および被扶養者の方です。

詳細は、[こちら](#)からご確認ください。

<参考資料>

- ・厚生労働省研究班監修サイト「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」
- ・厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」
- ・厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」